Considerațiuni pe marginea concursului de verificare al lotului de tenis de masă al R. P. R.

Majoritatea participanților la concursul de verificare al lotului republican au practicat un joc ofensiv cu atacuri și contra-atacuri purtate cu multă rapiditate, având totodată și o bună apărare.

Fără îndoială că succesul acestei competiții l-a constituit excelenta comportare a tinerilor. Cei doi câștigători ai turneului de simplu, Tiberiu Harasztasi și Paul Pesch, care au terminat la egalitate de victorii (7) clasându-se pe locurile I—II, merită toate felicitările pentru ardoarea cu care au luptat ca și pentru jocul prestat. Menționăm că Paul Pesch se clasează pentru a treia oară consecutiv pe locul I, într'un concurs de verificare al lotului de tenis de masă al R.P.R.

In aceste întreceri Paul Pesch a atacat continuu, sigur, cu o vigoare crescândă, dovedind și o pregătire fizică foarte bună. Totuși, spre deosebire de alte concursuri, Pesch nu a utilizat aproape deloc stopurile, ceeace i-a adus o scădere a eficacității jocului, fiind nevoit să facă și eforturi fizice suplimentare. Aceste lipsuri au ieșit mai ales în evidență în matchul cu Harasztasi, când Pesch nu „a pus" decât un stop sau două.

Tiberiu Harasztasi a manifestat o mare siguranță atât în apărare cât și în atac, dovedind o mobilitate excepțională. Harasztasi a atacat foarte bine de pe ambele părți, îndeosebi prin surprindere, câștigând puncte prețioase. Este bine însă ca Harasztasi să aibă mai multă inițiativă, pentru a imprima el însuși tactica într'o partidă și a nu căuta numai să se acomodeze tacticei impuse de adversar. Antrenându-se cu și mai multă perseverență pentru a-și însuși temeinic executarea loviturilor ofensive, Harasztasi va face progrese și mai mari, realizând performanțe superioare, de valoare internațională.

Pe bună dreptate se poate spune că revelația concursului dela Oradea a fost tânărul Matei Gantner. Jucând într'un ritm susținut, Matei Gantner a fost într'o excelentă dispoziție de atac, apărând în acelaș timp și destul de bine. In matchul cu campionul țării noastre, Gantner a condus cu 2—1 la seturi, iar în seturile 4 și 5 el a avut 20—15, pierzând până în cele din urmă din cauza unei emotivități exagerate și datorită dârzeniei și calmului cu care a jucat Reiter.

Gantner a arătat în competiția dela Oradea o îmbunătățire simțitoare în loviturile defensive și ofensive. Desigur că acest tânăr talentat mai are încă mult de muncit la antrenament (apărare mai razantă și întărirea loviturilor de atac) dar cu seriozitatea și disciplina care-l caracterizează, credem că el va deveni un element de nădejde pentru tenisul nostru de masă.

Mircea Popescu, un alt tânăr deosebit de înzestrat, s'a clasat în acest concurs pe locul III. In partidele pe care le-a câștigat, Mircea Popescu a demonstrat întreaga gamă a loviturilor de atac și apărare, jucând variat și spectaculos. Dar și de data aceasta, ca și în alte numeroase rânduri, Mircea Popescu a crezut că poate câștiga unele întâlniri jucând mai mult în apărare. Mai ales în matchul cu Harasztasi, el a stat în defensivă fără a încerca să atace și, deci, să aibă inițiativa. Acest lucru l-a costat un match, locul I în clasamentul turneului de simplu bărbați și a constituit totodată un exemplu concludent de modul cum tactica poate decide soarta unei partide.

Toma Reiter, campionul R.P.R., a trebuit să se mulțumească numai cu locul IV în întrecerile de simplu, deși jucătorii clasați înaintea lui nu-i sunt superiori.

Și de data aceasta, Toma Reiter a arătat un joc tehnic valoros, o bună orientare tactică și voință dârză. El a atacat cu multă siguranță, având de cele mai multe ori inițiativa. In apărare, însă, Toma Reiter nu a manifestat aceeași siguranță, el având și perioade inegale de concentrare a atenției.

O comportare sub valoarea posibilităților sale, în ceeace privește rezultatele obținute, a avut Angelica Rozeanu.

La Oradea, ea a practicat același tenis de masă de o valoare tehnică superioară, apărând numeroase mingi dificile și atacând excelent, mai ales cu lovitura stângă. Angelica Rozeanu va trebui, desigur, să lucreze la ședințele de antrenament pentru a-și face o apărare mai joasă și a trimite mingile în direcțiile dorite, în funcție de adversar și de poziția lui la masă în timpul jocului. Apoi, la loviturile de atac de pe partea dreaptă, mai cu seamă la mingile înalte, Angelica Rozeanu va trebui să nu se mai grăbească și să lovească mingea cu o secundă mai târziu decât o face acum.

Ceeace a suprins însă, a fost faptul că Angelica Rozeanu nu a mai făcut dovada puterii sale excepționale de luptă, care-i este caracteristică, și care a constituit de multe ori cheia succeselor sale.

La Oradea, ea a manifestat semne vădite de oboseală în ceeace privește rezistența nervoasă. Așa bunăoară, în unele partide și mai ales în matchul cu Harasztasi, Angelica Rozeanu a pierdut numeroase puncte prețioase din cauza unei lipse de concentrare a atenției în joc. De pildă, jucând cu Harasztasi, Angelica Rozeanu a condus cu 2-0 la seturi, iar în seturile 3 și 4 ea a condus cu 15-9 și respectiv 16-10, pierzând însă ambele seturi și apoi și cel decisiv.

Credem că este nevoie ca Angelica Rozeanu să scadă pentru o anumită perioadă de timp, intensitatea antrenamentului tehnic.

C. SEVEREANU

Campionatul de șah al R.P.R.

Intre 22 Noembrie și 20 Decembrie, capitala țării noastre va găzdui un eveniment șahist de cea mai mare importanță. Finaliștii campionatului de șah al R P R., pe anul în curs, se vor întrece pentru desemnarea campionului țării. Turneul se va desfășura în aula Bibliotecii Centrale Universitare din Piața Republicii.

SARCINILE SCHIORILOR FONDIȘTI ȘI SĂRITORI IN ETAPA ACTUALĂ

Dela sfârșitul lunii Octombrie, până la căderea zăpezii, schiorul fruntaș se găsește în a 2-a etapă a perioadei pregătitoare.

Sarcinile principale ale schiorului în această etapă sunt următoarele:

a) Continuarea pregătirii fizice multilaterale;

b) Ameliorarea capacității de lucru a organismului în vederea unei activități cât mai îndelungate;

c) Dezvoltarea calităților fizice, morale și de voință specifice probei;

d) Perfecționarea tehnicii.

Schiorii noștri fruntași, folosind bogata experiență a schiorilor sovietici, acordă de mai mulți ani perioadei pregătitoare, și în special acestei etape, importanța cuvenită, fiind conștienți că de judicioasa ei planificare și executare, depind în mare măsură rezultatele perioadei fundamentale.

Ca urmare a planurilor de antrenament anuale, rezultatele obținute de ei au crescut simțitor.

Socotim însă că experiența sovietică, în ceeace privește alcătuirea programului de lucru în această etapă, nu a fost folosită încă în întregime și până acum nu s'a insistat îndeajuns asupra unor probleme de mare importanță, fie din cauza necesității de a se asigura o pregătire fizică multilaterală — care lipsea majorității schiorilor noștri — fie din lipsa unei analize serioase a factorilor hotărîtori în obținerea rezultatelor maximale.

Datorită însă lucrului din anii trecuți, care a asigurat o pregătire fizică generală de bază la un nivel ridicat, anul acesta se poate merge mai departe către individualizarea antrenamentului și introducerea în program a celor mai perfecționate metode pentru ridicarea măestriei sportive.

O serioasă și amănunțită analiză a lipsurilor, va fi acum baza muncii de înstruire. Fiecare antrenor o va face separat cu fiecare schior din grupa sa și concluziile se vor oglindi în programul de lucru individual.

Din urmărirea atentă a sezonului trecut, noi desprindem însă și o serie de lipsuri pe care le socotim generale la schiorii noștri fruntași și asupra cărora vom insista mai jos, în dorința de a ajuta atât munca antrenorilor mai tineri, cu mai puțină experiență, cât și a schiorilor.

★

Așa cum am arătat mai sus, antrenamentul destul de intens al ultimilor ani a avut ca rezultat, pentru fondiștii noștri, maeștri și categoria I-a, dobândirea unei bune rezistențe generale.

Ei pot să suporte astăzi în bune condițiuni un program de antrenament intens, comparabil cu al maeștrilor sovietici.

Ca rezultate sunt totuși mai slabi ca aceștia, fiindcă fondiștii noștri nu au ajuns, pe de o parte, la tehnica cea mai economică, iar pe de altă parte, nu pot păstra viteza maximă pe o distanță prea lungă.

Pe scurt, este vorba de o lipsă a rezistenței în regim de viteză, cauzată, în mai mică măsură, de lipsa unei mai bune tehnici și, în mai mare măsură, de neobișnuința organismului de a menține o stare constantă în timpul creșterii consumului de oxigen, produs de accelerarea ritmului alergării.

O altă deficiență în pregătirea schiorilor fondiști o constitue lipsa forței brațelor și picioarelor, adică slaba pregătire a acelor elemente ale corpului care sunt direct interesate în împingerile ce realizează viteza, fapt care are ca rezultat o accentuată lipsă de viteză, în special la urcușuri. Analizând cauzele acestor lipsuri, vom ajunge la concluzia că alergările în ritm uniform, de lungă durată și în echipament ușor (alergări care au asigurat pe de o parte buna rezistență generală), constituind metoda de bază a antrenamentului în perioada pregătitoare, nu au putut asigura și dezvoltarea calităților de mai sus.

De aici, sarcinile etapei actuale ale antrenamentului schiorilor fondiști apar deosebit de clare.

Neputându-se lucra deloc pentru îmbunătățirea tehnicii, sarcină ce rămâne în întregime antrenamentului pe zăpadă, toată atenția trebue îndreptată către:

1) Dezvoltarea rezistenței în regim de viteză.

2) Dezvoltarea grupelor musculare direct interesate în mărirea forței de împingere pentru realizarea vitezei.

Pentru îndeplinirea acestor sarcini în programele de lucru, recomandăm introducerea următoarelor mijloace:

a) Paralel cu alergările de durată, să se facă alergări repetate pe distanțele 400 și 800 m. Intr'o ședință de antrenament se poate ajunge la 10-12 repetări pe distanța de 400 m. sau la 5-6 repetări pe distanța de 800 m.

Viteza de alergare, după recomandările maestrului sportului sovietic V. Matiușencov și experimentarea făcută de fondiștii dela C.C.A. anul trecut, trebue să fie în jur de 65-70 sec. pentru 400 m. și 2 min. 30 sec. —2 min. 40 sec. pentru 800 m.

b) Executarea alergărilor de durată cu bocanci de munte (eventual distanța să fie parcursă alternativ, în marș și alergare).

c) Folosirea bețelor de schi în alergarea de durată sau în marș și alergare.

d) Imitarea mersului schiorului pe pante ușor urcânde. Acest mers este o succesiune de ușoare sărituri, în care se urmărește împingerea puternică cu piciorul dinapoi, până la întinderea lui complectă și căderea pe celălalt picior în fandare.

Acest exercițiu se va face tot sub formă de repetări pe distanța de 1—300 m. sau ca alternări în alergările de durată.

Astfel, exercițiile de gimnastică pentru suplețe, exercițiile de echilibru, exercițiile de viteză și celelalte, vor continua să fie executate, asigurându-se astfel multilateralitatea fără de care marile performanțe nu pot fi obținute.

Materialul documentar sovietic de specialitate poate fi, în alegerea și dozarea acestor exerciții, de mare ajutor antrenorilor și schiorilor noștri fruntași.

★

Trecând la analiza lipsurilor generale ale săritorilor noștri, după sezonul trecut, găsim aici o altă situație. In primul rând, trebue să remarcăm o slabă pregătire tehnică, dela care face excepție maestrul sportului Cornel Crăciun, campion al R. P. R., ceilalți săritori având mari lipsuri în ceeace privește bătaia și aterizarea. In ceeace privește calitățile fizice toți pot obține progrese evidente. Față de aceste lipsuri, prima sarcină a acestei etape va fi lucrul pentru îmbunătățirea tehnicii, paralel cu lucrul pentru dezvoltarea calităților fizice de bază și în special dezvoltarea vitezei, forței și coordonării. Spre deosebire de schiorii dela celelalte probe și săritorii pot obține rezultate tehnice foarte frumoase în această perioadă. Mijloacele cu care poate fi asigurată realizarea acestor sarcini sunt arătate pe larg în cele două traduceri după lucrările maeștrilor emeriți ai sportului sovietic M. A. Himicev (Biatlonul pe schi) și V. A. Andreev (Săriturile cu schiurile). Pentru a veni în ajutorul antrenorilor și schiorilor noștri, vom indica numai acele mijloace care vor folosi mai mult și vom insista asupra unor amănunte care pot fi scăpate din vedere, deși au o mare importanță în obținerea unor rezultate superioare. Astfel, socotim că exercițiul care trebue repetat cât mai des în această etapă a perioadei pregătitoare este săritura de pe dâmb, care imită bătaia dela trambulină și aterizarea (fig. 23, pag. 48 din lucrarea Biatlonul pe schi). Se va urmări formarea de deprinderi. Schiorul trebue să învețe în primul rând să facă pregătirea bătăii prin ducerea brațelor ușor înapoi, întinderea suplă a genunchilor și revenirea cu trecerea greutății pe vârful picioarelor. A ceastă pregătire constitue un exercițiu ajutător, care trebue repetat până la formarea unui ritm precis, cât mai aproape de cel folosit pe trambulină. La bătaia propriu zisă se va urmări repeziciunea, mai mult decât forța împingerii. In aer corpul schiorului va fi ușor aplecat în față, de la nivelul centurii. Această poziție, împreună cu trecerea greutății pe vârful picioarelor în momentul bătăii, asigură începutul de rostogolire necesar schiorului pentru a lua în aer o poziție aerodinamică și a urma panta în sborul său. Vârfurile picioarelor vor fi aduse în sus, ca și cum ar avea schiuri. Pentru aterizare, schiorul va trage picioarele sub trunchiul care se îndreaptă și le va îndepărta numai în ultimul moment. (Poziția din figura 25 (Biatlonul pe schi) este cea mai corectă). Insistăm ca acest exercițiu să fie executat de către săritori de cel puțin 10 ori zilnic, pentru a se ajunge la formarea deprinderilor și să se urmărească cu mare atenție corectitudinea executării lui. Un alt exercițiu necesar pentru lucrul în aer, pe care-l socotim de mare ajutor, este exercițiul 3 din pag. 62 din „Sărituri cu schiurile" (ex. la bară) care-l va obișnui pe săritor să împingă picioarele înapoi și să aplece corpul înainte, pentru a lua cea mai bună poziție în sbor.

Alături de aceste exerciții, pe care le socotim baza pregătirii din etapa actuală, în cele două lucrări sovietice mai sunt multe alte exerciții interesante și folositoare. Antrenorii și săritorii nu au altceva de făcut decât să aleagă și să lucreze.

Noi vom adăuga doar că învățarea corectă a elementelor săriturii pe uscat, este singura cale spre învățarea săriturii pe zăpadă, cu condiția, însă, ca exercițiile asupra cărora am insistat să fie repetate până la formarea unui ritm precis. Bineînțeles că dezvoltarea calităților fizice nu trebue neglijată, ci trebue făcută paralel. Numai astfel se poate ajunge la măestrie.

Casa Prieteniei Româno-Sovietice ARLUS anunță conferința tov. Angelica Rozeanu, maestră emerită a sportului din R.P.R. intitulată: „Viața și activitatea sportivilor sovietici înainte de întâlnirile internaționale", care va avea loc Vineri 13 Noembrie ora 18,30 în sala din str. Batiștei Nr. 14.

Urmează filmul sovietic: Intâlnire pe ring.

SPORT LA ZI

■ RUGBI. — Etapa divizionară programează Duminică următoarele întâlniri: București — Seria I: C.C.A.—Dinamo (ora 9,30, Stadionul Republicii, arbitru Theo Krantz); Locomotiva Grivița Roșie—Constructorul (ora 13,30, teren Spartac, arbitru G. Fanela); Spartac Finanțe Bănci—Știința București (ora 15,00, teren Spartac, arbitru V. Vardela). Seria II: Locomotiva P.T.T.—Știința Galați (ora 12, Stadionul Tineretului, arbitru Ascanio Damian); Progresul București—Progresul Tecuci (ora 14,00, Stadionul Tinerefului arbitru N. Ionescu). In țară: Seria II: Știința Iași—Locomotiva Buzău (arbitru T. Moldoveanu); Seria IV: Știința Petroșani—Știința Timișoara (arbitru Stoicescu); Locomotiva Timișoara—Dinamo 9 (arbitru Dragos).

● ȘAH. — In zilele de 7 și 8 Noembrie a avut loc la Petroșani o întâlnire între sportivii secțiilor de șah ale orașelor București și Petroșani din asociația „Minerul". Echipele au fost formate din 12 jucători și 2 jucătoare. La băieți a învins echipa din București cu 12½—11½, iar la fete cea din Petroșani cu 3½—½.

● CICLISM. Duminică, în organizarea colectivului sportiv Progresul Combinatul Poligrafic Casa Scânteii „I. V. Stalin", se va desfășura cel de al doilea ciclo-cros al sezonului. Competiția este deschisă tuturor categoriilor de alergători: băieți avansați, fete, băieți biciclete semi-curse și băieți biciclete-oraș.

Astăzi după amiază, la ora 16, participanții vor trebui să fie prezenți în Piața Casei Scânteii, pentru ca împreună cu tehnicienii colectivului să meargă în recunoașterea traseului.

● GIMNASTICA. Colectivul sportiv „Spartac" raionul T. Vladimirescu organizează Duminică în sala din strada Popov nr. 33, un concurs de gimnastică G. M. A. gr. II precum și exerciții de gimnastică la sol și piramide. Vor participa gimnaști și gimnaste din asociațiile Locomotiva, Progresul, Constructorul, Știința, Spartac, Voința precum și din cercul Tânărul Dinamovist. Intrecerile încep la ora 8.

● HANDBAL. La București se va disputa azi matchul restanță din etapa a XV-a, între C. C. A. și Flamura Roșie Sighișoara. Matchul se va juca pe terenul Progresul I.T.B. la ora 14,30.

— Jimbolia (prin telefon). Intâlnirea disputată Miercuri după amiază între echipele divizionare Flamura Roșie din localitate și Dinamo Orașul Stalin s'a încheiat cu victoria dinamoviștilor cu scorul de 4—2 (2—1). Punctele au fost înscrise de Donca (2), Martini (2), pentru dinamoviști și Iost și Theiger pentru localnici. Intâlnirea a prilejuit un joc frumos, spectaculos și de bună valoare tehnică. A arbitrat Mircea Ponoran.

GH. PENESCU
corespondent

■ TIR. — Duminică a avut loc la Orașul Stalin un concurs între școlile de tineret din Orașul Stalin și Petroșani. S'a disputat proba de armă sport 3x10. Rezultatele înregistrate sunt următoarele: echipe fete: 1) Orașul Stalin 1008 pct.; 2) Petroșani 672 pct.; echipe băieți: 1) Orașul Stalin 1091 pct.; 2) Petroșani 957 pct.; individual fete: 1) Ambruș Ecaterina (Orașul Stalin) 225 pct.; 2) Tökes Margareta (Orașul Stalin) 215 pct.; 3) Lörincz Ana (Orașul Stalin) 208 pct.; individual băieți: 1) Marin Dobrescu (Orașul Stalin) 231 pct.; 2) Thil Klaus (Orașul Stalin) 223 pct.; 3) Ion Cotoarcă (Orașul Stalin) 216 pct.

● ALPINISM. O echipă de alpiniști a asociației Progresul, condusă de Petre Bogoiu, a escaladat Duminica trecută traseul Furcilor din Peretele Gălbenele (gradul 4 B). Alte echipe ale aceleeași asociații, conduse de Livia Rusu, Carol Schwartz, Elena Haberman și Alexandru Bibescu, au parcurs traseele Creasta Mălinului, Valea Seacă din Caraiman, Valea Seacă din Clăi și respectiv creasta Bucșoiului.

O echipă a asociației Dinamo, condusă de Paul Fazocoș, a escaladat săptămâna trecută traseul Creasta Uriașului (gradul 4 A).

● SCRIMA. — Astăzi este programată prima etapă a returului campionatului divizionar de scrimă.

In sala Spartac Finanțe Bănci din Capitală vor avea loc cu începere dela ora 13.30 două partide. Prima partidă se va desfășura între Progresul și Flacăra, iar a doua între C.C.A. și Spartac Finanțe Bănci. Partidele desfășurate în ultima etapă s'au terminat cu următoarele rezultate: C.C.A.—Spartac: floretă bărbați 11—5, sabie 11—5, floretă fete: Spartac—Metalul 11—5; Știința Cluj—Dinamo Oradea: floretă bărbați 9—7, sabie 9—7. Progresul Cluj—Progresul Satu Mare: floretă fete 13—3, floretă bărbați 8—8, sabie 9—7.